

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
30													30
11:00	10:30～11:00 杉山 AccelZ コアバランス		10:30～11:15 ヨガ 青木		10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 高田		10:30～11:15 ZUMBA 茅根	整理券配布 定員20名		10:00～17:00 幼児・児童 学童コース	10:30～11:15 ヨガ 青木		11:00
30	15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気				15分間換気		30
12:00	11:15～12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15～11:45 アクアビクス 古川	11:30～12:15 ZUMBA 萩原	11:15～11:45 ジョギトレ30 上田	11:30～12:15 ルーシーダットン 藤井	11:15～11:45 アクアビクス 大川	11:30～12:00 AccelZ ステップ 大川	GO!GO!ヒート! れいな	成人会員 使用制限 1～2レーン となります		11:30～12:15 ボディパンプ 上田	整理券配布 定員20名	12:00
30	15分間換気	11:50～12:20 バタフライ 古川	15分間換気	11:50～12:20 初級クロール 大川		11:50～12:05バタ足 西野	15分間換気	11:50～12:20 クロール 小沼					30
13:00	12:15～13:00 ヨガ TATSUYA	12:25～13:10 マスターズ 古川	12:30～13:00 AccelZ シェイプ 杉山	12:25～12:55 平泳ぎ 大川	12:30～13:00 ラディカルパワー30 小沼	12:10～12:40 インターバル 西野	12:15～13:00 ピラティス 杉山	12:25～12:55 背泳ぎ 小沼	12:15～13:00 すっきり爽快エアロ 安達				13:00
30													30
14:00													14:00
30													30
15:00													15:00
30													30
16:00	16:00～17:15 Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎	15:30～18:30 幼児・児童 学童コース		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース	14:30～15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎	15:30～18:30 幼児・児童 学童コース	13:15～14:00 はずまないエアロ 押野				16:00
30									15分間換気				30
17:00		成人会員 使用制限 1～2レーン となります		成人会員 使用制限 1～2レーン となります		成人会員 使用制限 1～2レーン となります		成人会員 使用制限 1～2レーン となります	14:15～15:00 ボディメイク 押野				17:00
30									15分間換気				30
18:00	17:30～18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎								15:15～16:00 ボディケア 押野				18:00
30													30
19:00	19:00～19:45 ボディケア＆ブロック 押野		19:15～20:00 ボディパンプ 上田	整理券配布 定員20名	19:15～20:00 ボディコンバット45 小沼	20:00～20:30 8・22日 平泳ぎ 15・29日 バタフライ 古川	19:15～20:00 ファイトウ45 遠藤		18:30～19:00 ユーバウンド30 上田				19:00
30	15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気	整理券配布 定員20名			30
20:00	20:00～20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:00～20:30 アクアビクス 大川	20:15～21:00 ボディアタック45 安達	20:00～20:30 エキサイトアクア 遠藤	20:15～21:00 ZUMBA 杉山	20:35～21:05 インターバル 古川	20:15～21:00 ヨガ 川又		19:15～20:00 ボディコンバット45 杉山				20:00
30													30
21:00		20:40～21:10 クロール 大川		20:40～21:10 背泳ぎ 遠藤									21:00
30													30
22:00													22:00
	22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		21:00閉館				

18:00閉館

■営業時間  
火～金 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日/祝日 10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。

